



~~BIENVENIDOS~~
OS DAMOS LA
BIENVENIDA



GUÍA DE USO NO SEXISTA DEL LENGUAJE

10 PUNTOS PARA VISIBILIZAR A LAS MUJERES EN EL LENGUAJE



Ajuntament de
Barcelona

Utilizar de manera no sexista el lenguaje es importante: visibiliza a las mujeres y rompe con los estereotipos que fomentan la desigualdad.

Es un gesto que nos ayudará a construir un mundo más justo e igualitario.

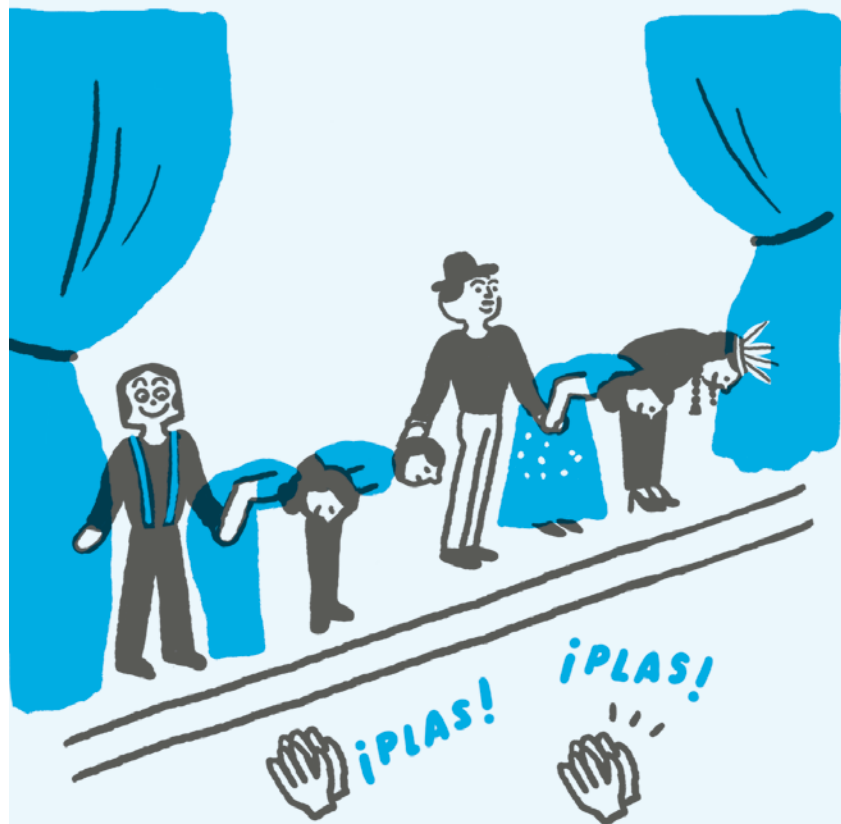
¡Te ayudamos a lograrlo!



**Sí, hay policías que son mujeres.
¡Mencionémoslas!**

1. Si hablas siempre en masculino genérico, invisibilizas a las mujeres y refuerzas los estereotipos. ¡Evítalo!

En lugar de	Proponemos	¿Qué hacemos?
alumnos	alumnado	Utilizamos sustantivos genéricos, colectivos o abstractos.
profesores	equipo docente	
actores	reparto	
destinatario	persona destinataria	Anteponemos la palabra <i>persona</i> o <i>parte</i> a la particularidad.
demandante	parte demandante	
los representantes de...	representantes de...	Omitimos o sustituimos el artículo o determinante.



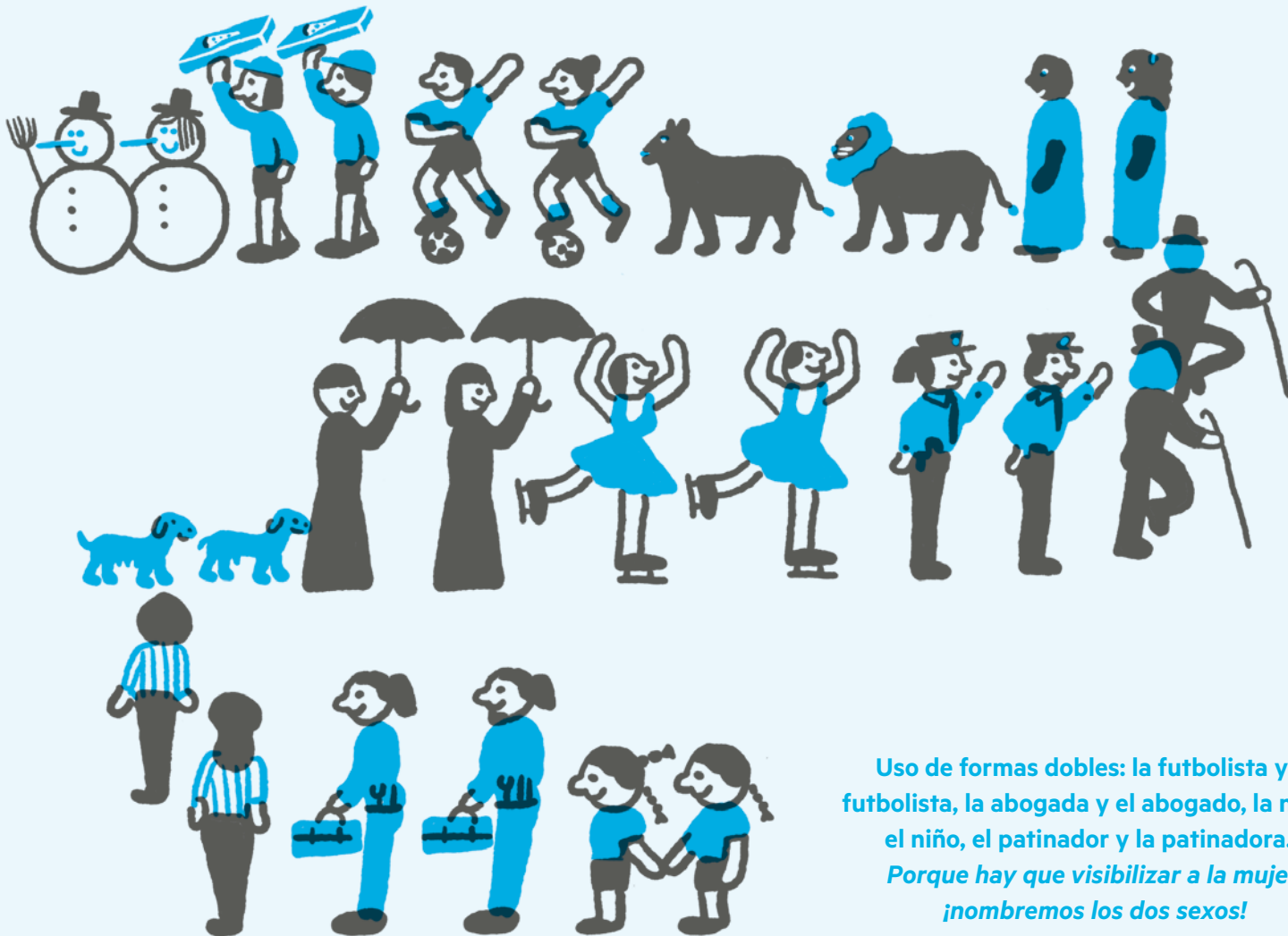
«El público dedicó un aplauso a ~~los actores~~
a todo el reparto»

2. En ocasiones deben utilizarse los dos sexos..., ¡pero merece la pena!

En lugar de	Proponemos	¿Qué hacemos?
los trabajadores	las trabajadoras y los trabajadores	Desdoblamos el término.
los funcionarios	los y las funcionarias (Menos recomendado.)	
los delegados o las delegadas	los delegados o delegadas	Con la conjunción o recomendamos desdoblar el nombre, pero no el artículo, para evitar que se puedan interpretar dos colectivos diferenciados.

En lugar de	Proponemos	¿Qué hacemos?
candidato	candidato/a	Utilizamos la barra inclinada para separar la forma masculina de la femenina (útil en el caso de formularios).
usuario	usuario/a	
rey	rey/reina (Si el ahorro de espacio no es significativo, utiliza las formas plenas.)	
padres	madres y padres	Utilizamos las formas plenas, que no presentan la palabra femenina como accesoria o como añadida (más adecuado para textos largos o que deban ser locutados).
el director	el director o directora	

Si la forma femenina presenta diferencias ortográficas respecto a la masculina que no consisten únicamente en añadir o cambiar una letra (actores/trices), se debe escribir la terminación femenina desde la sílaba tónica, incluyendo esta.



Uso de formas dobles: la futbolista y el futbolista, la abogada y el abogado, la niña y el niño, el patinador y la patinadora...
 Porque hay que visibilizar a la mujer,
 ¡nombremos los dos sexos!

3. En una junta directiva, hay lugar para los directores y las directoras

En lugar de	Proponemos	¿Qué hacemos?
informe del médico	informe médico	Sustituimos sustantivos por adjetivos.
la junta de directores	la junta directiva	
conocimiento del hombre	conocimiento humano	

4. ¿Por qué utilizar siempre todos, cuando puedes decir todo el mundo?

En lugar de	Proponemos	¿Qué hacemos?
todos hacen lo que quieren	todo el mundo/ cada cual hace lo que quiere	Utilizamos <i>todo el mundo, alguien, cada cual, cualquier, quien...</i> , en vez de <i>todos, el, los, aquellos...</i>
el firmante	quien firma	
la dedicación de todo atleta	la dedicación de cualquier atleta	

5. Utiliza con las mujeres el mismo tratamiento que utilizas con los hombres

En lugar de	Proponemos	¿Qué hacemos?
señor López y esposa, señora Laura Puig	señor Joan López y señora Laura Puig	Utilizamos el mismo tratamiento tanto para mujeres como para hombres. La asimetría o la referencia de la mujer respecto al hombre es discriminatoria.
Marc Ribó, economista, y Marta Pla	Marc Ribó, economista, y Marta Pla, jurista	
Angela Merkel y Trump	Angela Merkel y Donald Trump Merkel y Trump	
La Merkel y Trump		
La señora Merkel y Trump		
señorita Canals	señora Canals	

6. Si sabes que es una mujer, ¡emplea el femenino!

En lugar de	Proponemos	¿Qué hacemos?
abogado	abogada	Utilizamos la forma femenina o el artículo femenino siempre que se conozca la persona destinataria.
alcalde	alcaldesa	
las mujeres policías	las policías	Evitamos el uso de aposiciones que tienen como núcleo el término <i>mujer</i> seguido de las denominaciones que indican su posición pública. En estos casos, la identificación social o profesional de la mujer pasa a un segundo plano y es su condición sexual la que prevalece. Además, es redundante.
la mujer gerente	la gerente	

7. Pero ¡cuidado!, no presupongas ciertas cosas:

En lugar de	Proponemos	¿Qué hacemos?
las mujeres de la limpieza	el personal de limpieza	No debemos asociar determinadas profesiones únicamente a las mujeres.
azafatas de vuelo	auxiliares de vuelo	
sus mujeres	sus parejas	No debemos asumir como norma que la persona a la que nos referimos es heterosexual.
sus esposas	sus cónyuges	

8. ¿Cómo utilizar de forma no sexista el lenguaje en documentos oficiales y formularios?

En lugar de	Proponemos	¿Qué hacemos?
está empadronado en	con empadronamiento en	Modificamos la fórmula «estar + adjetivo» por un sustantivo no sexuado.
está domiciliado en	con domicilio en	
está licenciado en	con licenciatura en	

En lugar de	Proponemos	¿Qué hacemos?
el solicitante debe rellenar	es necesario rellenar	Utilizamos formas no personales o con el pronombre se.
	se debe rellenar	

En lugar de	Proponemos	¿Qué hacemos?
lo invitamos	le invitamos	Utilizamos el leísmo de cortesía en fórmulas de tratamiento.
me complace invitarlo	me complace invitarle	

9. Con ingenio encontrarás alternativas

En lugar de	Proponemos	¿Qué hacemos?
muy agradecidos	os agradecemos	Nos valemos de perífrasis para no concretar el sujeto.
han sido premiados	han recibido un premio	
colaboradores	con la colaboración de	

10. Ojo con las expresiones con connotaciones sexistas

Expresiones con connotaciones sexistas	¿Qué hacemos?
«Este muchacho es tan fresco...»	A menudo, la misma palabra tiene connotaciones negativas cuando nos referimos a una mujer y positivas cuando hablamos de un hombre. ¡Cuidado!
«Esta muchacha es tan fresca...»	
«Habéis hecho que me emocione y que surja mi parte femenina»	Asociar lo femenino con lo emocional, lo intuitivo, lo relacionado con los cuidados y la familia..., y lo masculino con la acción, lo práctico, lo relacionado con el campo laboral, los deportes..., refuerza los estereotipos sexistas y genera desigualdad. Debemos evitarlo.
«Juega al fútbol tan bien como un hombre»	
«Con lo fuerte que es y ha gritado como una niña»	

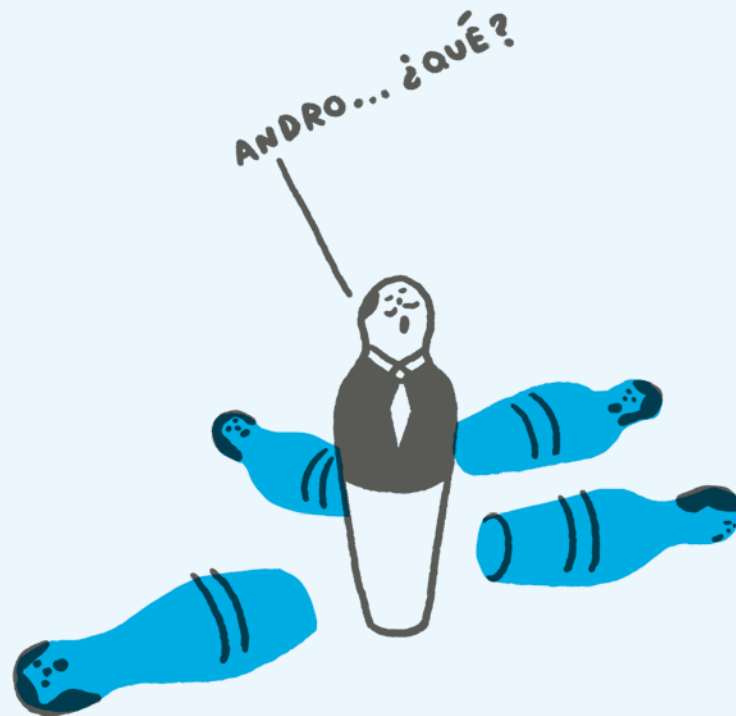


Las expresiones sexistas son discriminatorias y generan desigualdad. ¿Un hombre le diría a otro hombre: «Ya hemos llegado, príncipe»?

Para terminar, es importante qué decimos y cómo lo decimos.

Además de la lengua y las imágenes, cuando generamos contenidos, estos deben ser inclusivos para fomentar la participación femenina y corregir la tendencia hacia un enfoque androcéntrico de los relatos.

Debemos dar visibilidad a las aportaciones y los éxitos logrados por las mujeres, a sus necesidades y expectativas, y promover las relaciones igualitarias.



Androcentrismo:
Visión del mundo y de la cultura centrada en el punto de vista masculino.



¡COMPARTE ESTA GUÍA!

barcelona.cat/guia-llenguatge-no-sexista

¿NOS AYUDAS A ROMPER ESTEREOTIPOS CON EL USO DEL LENGUAJE?